

compulsivo a cuando estábamos solos y llevar unas vidas relativamente normales. Trabajábamos mucho durante el día y comíamos mucho de noche. Seguro que estábamos sanos en la mayoría de los aspectos de nuestras vidas.

Un examen más profundo de nosotros mismos descubrió que muchas áreas de nuestras vidas estaban fuera de control. Teníamos que admitir que no habíamos actuado muy cuerdamente cuando respondíamos a las necesidades de atención de nuestros hijos chillándoles, o cuando nos sentíamos celosamente posesivos de nuestra pareja. La mayor parte del tiempo habíamos vivido con miedo y ansiedad. Más cómodos con la comida que con la gente, limitábamos algunas veces nuestra vida social. Corríamos las cortinas, descolgábamos el teléfono, y nos escondíamos en casa.

Cuando estábamos con otras personas, sonreíamos y decíamos que sí cuando realmente queríamos decir no. Algunos éramos incapaces de defender nuestros derechos en una relación de abusos. O nos centrábamos en los defectos de otros y nos pasábamos horas pensando en lo que ellos deberían hacer para solucionar sus problemas, mientras los nuestros quedaban sin resolver .

Los comedores compulsivos somos a menudo gente de extremos. Reaccionamos exageradamente ante provocaciones insignificantes mientras ignoramos los problemas verdaderamente importantes de nuestras vidas. Estábamos obsesivamente ocupados, luego estábamos hechos polvo e incapaces de hacer nada. Estábamos altamente excitados luego profundamente deprimidos. Veíamos todo en blanco y negro. Si no podíamos tenerlo todo, no queríamos nada; si no podíamos ser los mejores, no queríamos participar en el juego.

Poco a poco, vimos cuanto dolor estaba causando en nuestras vidas esta forma de vivir.. Gradualmente llegamos a creer que teníamos que cambiar.

Hay Ayuda

Si puedes identificarte con la descripción en estas hojas, queremos darte la bienvenida. Si conoces a alguien que podría beneficiarse de este programa, sugierele que se ponga en contacto con Comedores Compulsivos Anónimos.

Como encontrar OA

Hay grupos de Comedores Anónimos en muchas ciudades de todo el mundo. Para información sobre reuniones ponte en contacto con el teléfono:

630 53 50 33

www.comedorescompulsivos.es



Traducido y reimpresso de “Compulsive eating, an inside view” # 320

1990, 1993 ©Overeaters Anonymous, Inc.

Copyright©2003 en español por Overeaters Anonymous®

Inc.

World Service Office, 6075 Zenith Court NE. Rio Rancho, NM 87124-6424P.O. Box 44020, Rio Rancho NM 87174-4020, EEUU.

Con el permiso de Overeaters Anonymous, Inc. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en forma alguna sin el previo permiso escrito de Overeaters Anonymous, Inc.

Comedores Compulsivos en España

230



COMPULSION POR LA COMIDA - UNA VISION DESDE EL INTERIOR

Las diferentes formas de manifestarse la compulsión por la comida



Introducción

Los párrafos siguientes describen como los comedores compulsivos experimentamos las diferentes formas de la compulsión por la comida. El párrafo está sacado del libro de los 12 Pasos y 12 Tradiciones, y se presenta aquí a los profesionales, recién llegados y otras personas interesadas en saber más sobre nosotros y nuestro comportamiento.

Una Visión desde el Interior

Cuando examinamos con completa honestidad nuestras vidas, vemos que en lo que se refiere a la comida hemos actuado de una manera irracional y autodestructiva. Bajo la compulsión de comer, muchos de nosotros hemos hecho cosas que ninguna persona en su sano juicio pensaría en hacer. Hemos conducido kilómetros en medio de la noche para satisfacer nuestro deseo de comida. Hemos comido comida congelada, quemada, rancia, o incluso peligrosamente estropeada. Hemos comido de los platos de otras personas, del suelo, de tierra. Hemos sacado comida de la basura y nos la hemos comido.

A menudo hemos mentido sobre lo que hemos comido - mentido a otros porque no queríamos enfrenarnos a la verdad nosotros mismos. Hemos robado comida de nuestros amigos, familia, y patronos, así como de la tienda. También hemos robado dinero para comprar comida. Hemos seguido comiendo después de estar llenos, hasta después del punto de sentirnos enfermos de comer. Hemos continuado comiendo, sabiendo que estábamos desfigurando y dañando nuestros cuerpos. Nos hemos aislado para comer, haciendo daño a las personas con las que nos relacionábamos y negándonos

a nosotros mismos una completa vida social. A causa de nuestra compulsión nos hemos convertido en objetos de ridículo y hemos destrozado nuestra salud.

Luego, asustados por lo que estábamos haciéndonos a nosotros mismos con la comida, nos obsesionamos con dietas. Nos gastamos cientos de pesetas en programas de pérdida de peso, compramos toda clase de pastillas para controlar el apetito, nos hicimos socios de clubes de dietas y balnearios, nos hicimos hipnotizar y analizar, nos hicieron cirugía mayor en nuestro sistema digestivo, nos agujerearon las orejas o nos ataron nuestras mandíbulas. Hicimos todo esto muy voluntariamente, esperando que en algún momento podríamos «estar en misa y repicando», o sea darnos atracones y no engordar.

Algunos de nosotros fuimos de médico en médico buscando una cura. Los médicos nos dieron dietas, pero no conseguimos mucho más con ellas que con las otras que habíamos hecho ya. Nos dieron inyecciones y píldoras. Durante un tiempo funcionaban, pero inevitablemente perdíamos el control y volvíamos a comer, ganando de nuevo el peso que nos había costado tanto perder.

Muchos de nosotros intentamos ayunar, con o sin vigilancia médica. Generalmente perdíamos peso, pero tan pronto como empezábamos a comer de nuevo, el comportamiento compulsivo al comer volvía, junto con el peso. Algunos aprendimos a purgarnos vomitando, usando laxantes, o nos pasábamos haciendo ejercicio. Nos atiborrábamos de comida por la boca hasta que físicamente sentíamos dolor, luego «nos librábamos de ella». Dañamos nuestros aparatos digestivos y nuestros dientes mientras privábamos a nuestros cuerpos de los

nutrientes necesarios para vivir.

Los que teníamos sobrepeso recibimos muchísimos consejos sobre como llegar a nuestro peso «ideal», pero nada resolvía nuestro problema permanentemente. Descubrimos que no importaba lo que hiciéramos para disminuir esa confusión, nuestra compulsión por la comida volvía en algún que otro momento. A la larga, nuestro peso aumentaba y nuestra autoestima bajaba. Después de un tiempo nos cansábamos de esta lucha y nos desanimábamos. Sin embargo, no podíamos aceptar nuestra impotencia. La perspectiva de ser obesos, enfermos y fuera de control es resto de nuestras vidas nos llevó a algunos a la conclusión de que la vida no valía la pena de ser vivida. Muchos pensamos en el suicidio. Algunos lo intentamos.

La mayoría, sin embargo, no llegamos a una desesperación suicida. En vez de eso, nos consolábamos al sentir que todo iría bien mientras tuviéramos suficiente para comer. El único problema era que según nuestra compulsión progresaba era más difícil para nosotros conseguir suficiente comida. En vez de proporcionarnos alivio, el comer compulsivo provocó el efecto opuesto. Cuanto más comíamos más sufríamos, pero todavía continuábamos comiendo. Nuestra falta de sentido común era evidente en el hecho de que seguíamos buscando alivio en la comida, mucho después de que comenzara a hacernos sufrir.

Una vez que examinamos nuestras vidas honestamente, nos fue fácil admitir que habíamos actuado de una forma irracional en cuanto a lo que se refería al peso y a la comida. Muchos podíamos limitar nuestro comer